Barts Health
NHS Trust

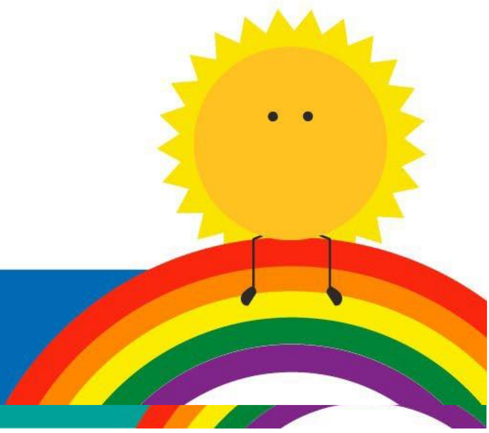
রোগী সম্পর্কিত তথ্যাবলী

অ্যাস্থমা (হাঁপানি) এবং হুইজ (সশব্দে নিঃশ্বাস ফেলা)

কীভাবে আপনার সন্তানকে মনোনিবেশ ভালো রাখবেন

North East London Health & Care Partnership

Young Barts Health



বাড়িতে সলবিউটামল (ব্লু ইনহেলার) দিয়ে হাঁপানি এবং হুইজের চিকিৎসা করা

আপনার সন্তানের যখন হুইজ হয়, তখন তার উপসর্গের চিকিৎসা ব্লু ইনহেলার দিয়ে করা গুরুত্বপূর্ণ। অ্যাস্থমার আক্রমণের সময় চিকিৎসা করার জন্য এই ফ্লো চার্টটি নির্দেশনা দিতে পারে এবং আপনার সন্তান ভাল হয়ে উঠতে থাকলে চিকিৎসাও নিরাপদে কমাতে সহায়তা করতে পারে। আপনার সন্তানের উপসর্গগুলি নিয়মিত পরীক্ষা করা, অন্তত প্রতি চার ঘণ্টা অন্তর পরীক্ষা করা গুরুত্বপূর্ণ যাতে নিশ্চিত হওয়া যায় যে সে ভাল হয়ে উঠছে। বিশেষত রাত্রিবেলায় ও সকালবেলায় প্রথমেই এটি করা গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার সন্তানকে পরীক্ষা করুন।
তাদের শ্বাসকষ্ট অথবা হুইজ হচ্ছে কি?
নিশ্বাস নিতে তাদের বেশি চেষ্টা করতে হচ্ছে কি?

হ্যাঁ?

- একটি স্পেসার ব্যবহার করে **2টি পাফ** দিন।
- 5-10 মিনিট পরে তাদের প্রতিক্রিয়া লক্ষ্য করুন।
- যদি অবস্থার উন্নতি না হয়, তাহলে আবারও **2টি পাফ** দিন এবং আরও 5-10 মিনিট পরে পুনরায় অবস্থা পরীক্ষা করুন।
- তবুও যদি উন্নতি না হয়, তাহলে মোট **10টি পাফ** দেবেন এবং 5-10 মিনিট পরে আবারও পরীক্ষা করবেন।

না?

- তাদের ব্লু ইনহেলারের প্রয়োজন নেই।
- পরবর্তী 12 ঘণ্টায় অন্তত প্রতি 4 ঘণ্টা অন্তর তাদেরকে পরীক্ষা করতে থাকবেন।
- যে শিশুরা ভাল হয়ে উঠছে এবং দেখে ভাল লাগছে তাদেরকেও নিয়মিত পরীক্ষা করতে হবে, তবে তাদের ঘুম থেকে জাগিয়ে তোলার প্রয়োজন নেই।

আপনার সন্তানকে আবারও পরীক্ষা করুন
আপনার সন্তানের নিঃশ্বাস নেওয়া নিয়ে **এখনও** আপনার উদ্বেগ আছে কি?

হ্যাঁ?

- একটি স্পেসার ব্যবহার করে আবারও একবার করে **10টি পাফ** দিন এবং তারপরে
- **জরুরী সাহায্যের গ্রহণ করুন!**
- 999 নম্বরে কল করুন অথবা এমার্জেন্সি ডিপার্টমেন্টে যান

- অনুগ্রহ করে পরবর্তী পৃষ্ঠার লগে আপনার মূল্যায়ন এবং সলবিউটামল চিকিৎসার বিবরণ লিখুন।
- চিকিৎসার যে কোনও মূল্যায়নের সময়ে লগটি সঙ্গে নেবেন।

- যখন আপনার সন্তানের অবস্থা সবচেয়ে খারাপ থাকবে তখন প্রতি 4 ঘণ্টায় তার ব্লু ইনহেলারের প্রয়োজন হতে পারে
- এর চেয়ে **কম প্রয়োজন** হলে তা আপনার সন্তানের সুস্থ হয়ে ওঠার লক্ষণ বলে বিবেচিত হবে।
- আরও **বেশি ঘন ঘন প্রয়োজন** হলে বুঝতে হবে যে তাদের জরুরি ভিত্তিতে চিকিৎসার প্রয়োজন হতে পারে: 111 নম্বরে কল করুন, আপনার GP-র সঙ্গে দেখা করুন অথবা দুশ্চিন্তা হলে এমার্জেন্সি ডিপার্টমেন্টে চলে যান।
- **যদি আপনি মনে করেন যে আপনার সন্তানের অবস্থা খুবই খারাপ হয়েছে, তাহলে 999 নম্বরে**

আপনি যদি কোনও হুইজ শুনতে না পান, তাহলে আপনার সন্তানকে/কোনও যুবা ব্যক্তিকে নিঃশ্বাস নিতে চেষ্টা করতে দেখলে বোঝা যায় যে তার শ্বাসনালী সংকুচিত হয়েছে। উদাহরণের জন্য QR কোড স্ক্যান করুন

অথবা এখানে যান: https://tinyurl.com/breathlesschild

উপসর্গগুলি এবং ইনহেলার ব্যবহারের রেকর্ড:

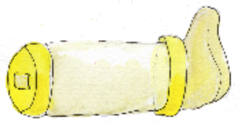
আপনার সন্তানের হাসপাতালের পর্য়োজন আছে কি না, শব্াসকষ্ট থেকে সেরে উঠার সময় এটি বয্বহারের জনয্ ডিজাইন করা হয়েছে। আপনি এটি আপনার সন্তানের পোস্ট অয্াটাক পযর্ালোচনাতে নিতে পারেন *

তারিখ	সময়	কোনও উপসর্গ?	কতবার পাফ দেওয়া হয়েছে
হাসপাতাল থেকে ছাড়া পাওয়ার 1 দিন পরে - পাফ দেওয়ার প্রয়োজন হওয়ার সংখ্যা কমতে থাকা উচিত। যদি প্রতি 4 ঘণ্টায় তখনও 10 বার পাফ দেওয়ার প্রয়োজন হতে থাকে, তাহলে অনুগ্রহ করে এমার্জেন্সি ডিপার্টমেন্টে ফিরে যান।			
হাসপাতাল থেকে ছাড়া পাওয়ার 2 দিন পরে - পাফের সংখ্যা এবং ঘন ঘন প্রয়োজন হওয়া কম হতে থাকা উচিত। আপনি যদি আপনার GP-এর সঙ্গে যোগাযোগ না করতে পারেন, তাহলে 111 নম্বরে যোগাযোগ করুন, অথবা এমার্জেন্সি ডিপার্টমেন্টে চলে যান।			
আপনি কি সন্তুষ্ট হয়েছেন যে আপনার সন্তান/যুবা ব্যক্তিটি স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসছে, অথবা তাকে অনেকবার ব্লু ইনহেলার দিতে হচ্ছে কি? আপনার উদ্বেগ হলে অনুগ্রহ করে আপনার GP-এর সঙ্গে অথবা 111 নম্বরে যোগাযোগ করুন।			

* আপনার জিপি দব্ারা পযর্ালোচনা করা গুরুতব্পূণর্। আকর্মণের পরে অনুশীলন - আরও তথেয্র জনয্ 5 পৃষ্ঠায় যান।

স্পেসারের মাধ্যমে কীভাবে একটি ইনহেলার নিতে হয়

একটি স্মার্টফোনের ক্যামেরা দিয়ে এই QR কোডগুলি স্ক্যান করুন, অথবা নিচে দেওয়া লিঙ্কটিতে মাস্ক ও মাউথপিস স্পেসার সহ ইনহেলারের কৌশল দেখুন।

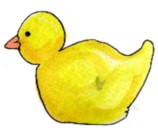


https://www.asthma.org.uk/living-with/inhaler-videos/spacer-no-mask

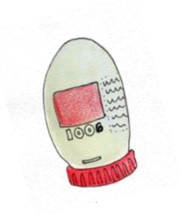
1. ইনহেলারটি ঝাঁকান এবং তারপরে ক্যাপ খুলুন।
2. স্পেসারে প্রান্তের ওপেনিংয়ে ইনহেলারটি লাগান।
3. আপনার সন্তানের মুখের উপরে অথবা মাউথপিসে মাস্কটি লাগান, নিশ্চিত করুন যাতে ভালভাবে সিল হয়ে থাকে (3 বছরের বেশি অধিকাংশ শিশুই মাস্ক ছাড়া নিতে পারে)।
4. ইনহেলারটিতে একবার চাপ দিন এবং শিশুটিকে স্পেসারে মধ্যে দিয়ে ধীরে ধীরে অন্তত 5 বার নিঃশ্বাস নিতে দিন (অথবা ধীরে ধীরে 10 পর্যন্ত গুনুন)।
5. ইনহেলারটি সরিয়ে আনুন এবং ঝাঁকান।
   দ্বিতীয়বার পাফ দেওয়ার আগে 1 মিনিট অপেক্ষা করুন

যদি আরও পাফের প্রয়োজন হয় তাহলে 1-5 নং ধাপগুলির পুনরাবৃত্তি করুন।
প্রথমবার ব্যবহার করার আগে প্লাস্টিক স্পেসারটি ধুয়ে নিতে হবে এবং তারপরে প্রস্তুতকারীর নির্দেশিকা অনুযায়ী ধুতে হবে।

আপনার স্পেসার প্রতি মাসে ধুতে হবে। আপনার স্পেসারটি খুলে নিন এবং ঈষদুষ্ণ সাবান জলে ধুয়ে নিন (আপনার বাসনপত্রের মতো)।
শুকিয়ে যাওয়ার জন্য রেখে দিন, ঘষে অথবা কোনও কাপড় ব্যবহার করে শুকোবেন না - এটি করলে ভিতরের দিকটি স্ট্যাটিক হয়ে যাবে এবং ওষুধ স্পেসারের ভিতরের দিকে লেগে থাকবে।



আপনার ইনহেলারটিকে যদি উপরে দেওয়া চিত্রের মতো দেখতে না হয়, অথবা যদি মনে হয় এটি স্পেসার দিয়ে কাজ করছে না, তাহলে আপনি অবশ্যই আপনার চিকিৎসক অথবা নার্সকে দিয়ে পরীক্ষা করিয়ে নেবেন যে এটি আপনার সন্তানের জন্য উপযুক্ত হবে কিনা। ইনহেলার ব্যবহার করার বিধি ভিডিওর মাধ্যমে www.asthma.org.uk-এ দেখানো হয়েছে।



হাঁপানির আকর্মণের পরে কী করবেন

যদি আপনার সন্তানের হাঁপানি/হাঁপানির আকর্মণ হয়ে থাকে, তার হাসপাতালের পর্য়োজন আছে কি না, তাকে কয়েক দিনের মধ্যে জিপি-তে দেখাতে হবে। অনুশীলন করা.
একে কখনও কখনও পোস্ট-অয্াটাক বা "48 ঘন্টা" পযর্ালোচনা বলা হয়।
এটা এ উদ্দেশ্য যে:
· তারা ভালোভাবে সেরে উঠছে তা পরীক্ষা করুন
· কী কারণে আকর্মণ হয়েছে তা বোঝা এবং অনয্টিকে পর্তিরোধ করতে সহায়তা করা
· আপনার সন্তানের পর্তিদিনের ওষুধ পরিবতর্নের পর্য়োজন হতে পারে কিনা তা দেখতে, এবং নিশ্চিত করুন যে আপনার বাড়িতে যথেষ্ট পরিমাণে আছে যাতে সেগুলি ভালো থাকে
· আপনার সন্তানের হাঁপানি পরিকল্পনা আপডেট করুন, এবং এটি বয্বহার করে আপনাকে আত্মবিশ্বাসী বোধ করতে সহায়তা করুন।

বিভিন্ন ভাষায় তথ্য

এই বুকলেটটিকে অন্যান্য ভাষায় পেতে এই QR কোডটিকে স্মার্টফোন দিয়ে স্ক্যান করুন।

আপনার সন্তানের নিঃশ্বাস, ইনহেলারের কৌশল এবং পরামর্শের জন্য অনেক ভিডিও আছে।

https://tinyurl.com/NELasthma

অ্যাস্থমা বান্ধব স্কুল

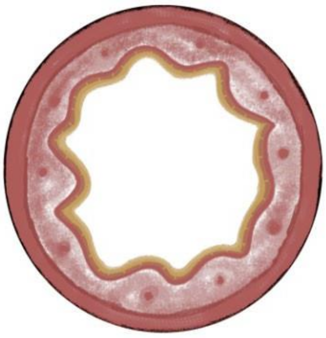
আপনার স্কুলটি অ্যাস্থমা-বান্ধব কি? এই স্কুলটি অবশ্যই:

- জানবে যে আপনার অ্যাস্থমা আছে এবং তাদে কাছে আপনার অ্যাস্থমা / হুইজ প্ল্যানের একটি প্রতিলিপি থাকতে হবে
- জানবে যে আপনার জরুরি ইনহেলার এবং স্পেসার কোথায় আছে এবং জানবে যে কীভাবে সেগুলি ব্যবহার করতে হবে।
- জানবে যে আপনার সন্তানকে নিয়ে দুশ্চিন্তা হলে কাকে জানাতে হবে
- বুঝবে যে কখন পরিস্থিতিটি জরুরি হয়েছে

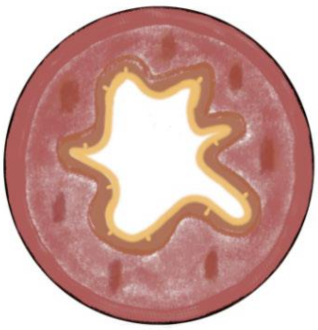
হুইজ কাকে বলে?

অ্যাস্থমার অন্যতম প্রধান একটি উপসর্গ হল হুইজ। তবে অ্যাস্থমা না থাকলেও অন্যান্য কারণেও এটি হতে পারে। এটি যে কোনও বয়সেই হতে পারে। শ্বাসনালী (নিঃশ্বাসের নল) সরু হয়ে গিয়ে শিষ দেওয়ার মতো আওয়াজ হওয়া।

কখনও কখনও এই শব্দ শুধুমাত্র **স্টেথোস্কোপ** দিয়েই শোনা যায়। ভাইরাসের সংক্রমণ সহ এটি বিভিন্ন কারণে হতে পারে। আপনি যদি কোনও হুইজ শুনতে না পান, তাহলে আপনার সন্তানকে নিঃশ্বাস নিতে চেষ্টা করতে দেখলে বোঝা যায় যে তার শ্বাসনালী সংকুচিত হয়ে যাচ্ছে।

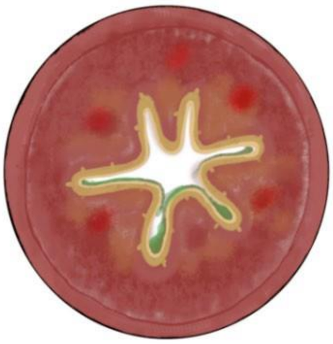


সুনিয়ন্ত্রিত অ্যাস্থমা
অ্যাস্থমা অথবা হুইজ থাকার অর্থ এই নয় যে সব সময়েই আপনার নিঃশ্বাসের সমস্যা হবে। আপনি যদি প্রেসক্রিপশন অনুযায়ী ওষুধপত্র নিতে থাকেন তাহলে আপনি সব সময়েই সহজে নিঃশ্বাস নিতে পারবেন।



অনিয়ন্ত্রিত অ্যাস্থমা
যখন পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণে থাকে না তখন শ্বাসনালীতে প্রদাহ হয় (লাল হয়ে যাওয়া, ব্যথা হওয়া, ফুলে যাওয়া এবং সংবেদনশীল হওয়া)। সেখানে আরও বেশি শ্লেষ্মা হবে এবং মুচড়ে যাবে, যার অর্থ হল আপনার কাশি হতে পারে।

অ্যাস্থমার আক্রমণ



এটি দেখায় যে একজনের শ্বাসনালী আক্রান্ত হয়েছে। নালীর ভিতরটি এতোটাই লাল হয়ে যায়, ব্যথা হয় এবং ফুলে যায় যে বাতাস আটকে গিয়ে সহজে ঢুকতে অথবা বেরোতে পারে না। বাস জোর করে প্রবাহিত হওয়ার চেষ্টা করে, ফলে হুইজিং (শিষ) আওয়াজ হয়। আগের তুলনায় শ্লেষ্মা অনেক বেশি থাকে, যার ফলে মনে হয় যেন বুক আটকে যাচ্ছে।

ওষুধ কিভাবে, কেন এবং কোথায় কাজ করে:

কন্ট্রোলার ইনহেলারটি **জীবন রক্ষাকারী**। **প্রতিদিন ব্যবহার করলে তবেই এটি কাজ করে**

এটি নিরাপদ, আপনার ব্লু ইনহেলার ব্যবহারের প্রয়োজন হয় না এবং আপনাকে ভাল রাখে।

- অ্যাস্থমার আক্রমণ হলে এটি ব্লু রেসকিউ ইনহেলারটিকে **আরও ভালভাবে কাজ করতে সাহায্য করে**
- যে কারণে অ্যাস্থমা হয় এটি সেই কারণগুলিকে প্রতিহত করে
- এটি আপনার স্টেরয়েড ট্যাবলেটের ব্যবহার অথবা হাসপাতালে যাওয়ার প্রয়োজন বন্ধ করে
- এটি সরাসরি ফুসফুসে পৌঁছায়, যেখানে এটির প্রয়োজন হয়
- **এটি দ্রুত কাজ না করলেও ভালভাবে কাজ করে - নিয়মিত এর ব্যবহার করুন**

ব্লু ইনহেলারটি একটি ত্রাণ পাওয়ার চিকিৎসা, শুধুমাত্র উপসর্গ থাকলে তবেই এর ব্যবহার করুন

নিয়মিত অতিরিক্ত ব্যবহার:

সপ্তাহে দুইবারের বেশি ব্যবহার করার অর্থ হল অ্যাস্থমা ভালভাবে নিয়ন্ত্রিত নয়।

আপনার অ্যাস্থমা যে খারাপ অবস্থায় আছে তার উপসর্গগুলি লুকিয়ে রাখতে পারে

সলবিউটামল (ব্লু ইনহেলার) ভালভাবে কাজ নাও করতে পারে।

দ্রুত হৃদস্পন্দন এবং অস্থিরতার মতো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে।

অ্যাস্থমার আক্রমণ হলে:

প্রয়োজন অনুযায়ী 24 ঘণ্টা পর্যন্ত প্রতি **4 ঘণ্টায় 6টি পর্যন্ত পাফ** নিতে হবে।

আরও প্রয়োজন হওয়ার অর্থ হল জরুরি অবস্থা।

আপনি অবশ্যই আপনার হুইজ প্ল্যান মেনে চলবেন এবং সহায়তা চাইবেন

বারে বারে বেশি মাত্রায় (6-10টি পাফ) নিতে হলে হাসপাতালের তত্ত্বাবধানে থাকতে হবে।

সুস্থ হয়ে ওঠার সময়:

স্বাভাবিক না হওয়া পর্যন্ত প্রয়োজন অনুযায়ী ব্লু ইনহেলারটির 6টি পর্যন্ত পাফ নেবেন। প্রতি 4 ঘণ্টায় অথবা আরও বেশি বার এর প্রয়োজন হওয়ার অর্থ হলে অ্যাস্থমার আক্রমণ হচ্ছে - চিকিৎসার সহায়তা প্রয়োজন।

প্রিভেন্টার অথবা কন্ট্রোলার ইনহেলার

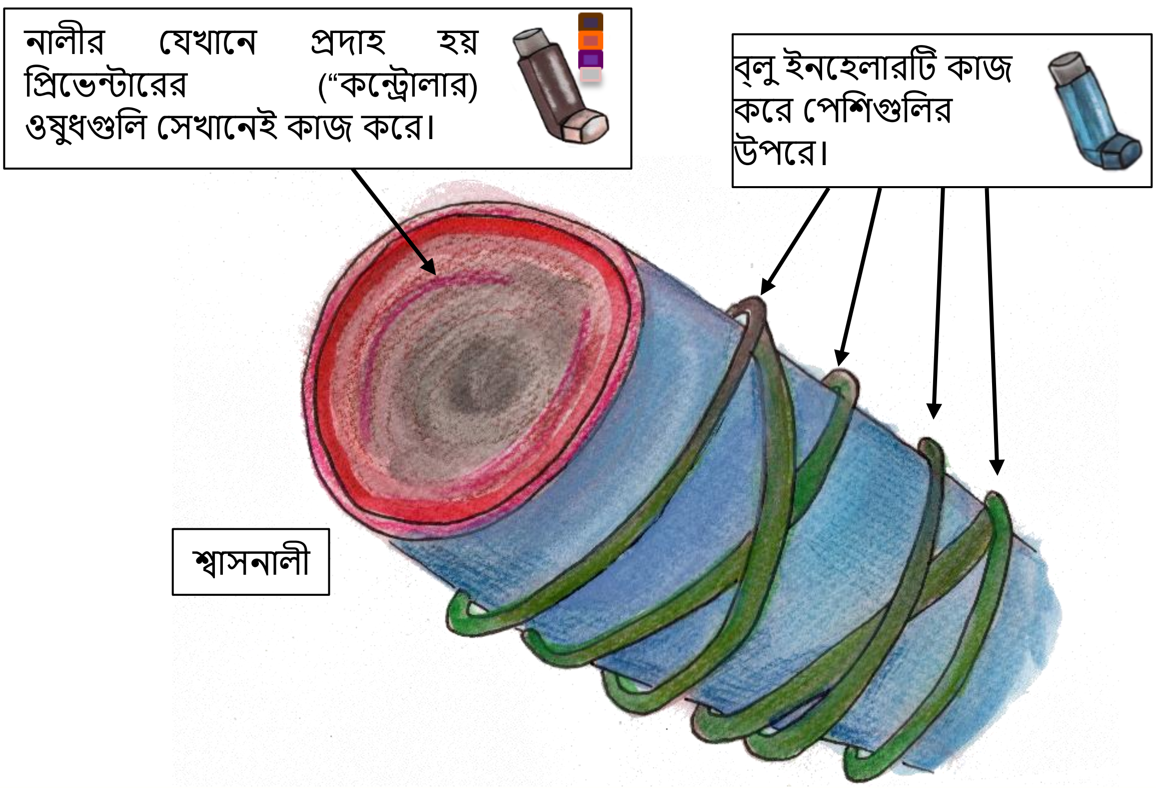
এই ইনহেলারটি (সাধারণত বাদামী, পার্পল অথবা কমলা রঙের হয়) শ্বাসনালীর প্রদাহ কমায়। এটি ধীরে ধীরে কাজ করে বটে, তবে এই চিকিৎসাটিই মূল সমস্যার চিকিৎসা করে। তাই আমাদের এটি অবশ্যই স্পেসার দিয়ে প্রতিদিন দিতে হবে।

রেসকিউ অথবা রিলিভার ইনহেলার

এই ইনহেলারটি সাধারণত নীল রঙের হয়। এটি সাধারণত শ্বাসনালীকে জড়িয়ে থাকা পেশিগুলির উপরে কাজ করে। এইগুলি হল ইলাস্টিক ব্যান্ডের মতো; সাধারণত সেগুলি শিথিল থাকে, কিন্তু আক্রমণের সময় সেগুলি আঁট হয়ে শ্বাসনালীকে চেপে ধরে, ফলে শ্বাসকষ্ট হয়। চেপে চেপে বাতাস প্রবেশ করার ফলে শিষের মতো শব্দ হয়, যাকে হুইজিং বলা হয়।

আমরা যখন সংকীর্ণ হয়ে যাওয়া শ্বাসনালী দিয়ে নিঃশ্বাস নিই তখন শ্বাসনালীর নিচের দিক থেকে হুইজিং আওয়াজ আসে।

ইনহেলার পেশিগুলিকে শিথিল হতে বলে, ফলে নালী খুলে যায় এবং বাতাস স্বাভাবিকভাবে চলাচল করতে পারে। প্রয়োজনের সময়ে এই ইনহেলারটি দ্রুত কাজ করে, তবে কন্ট্রোলারের মতো এটি আক্রমণ প্রতিরোধ করতে পারে না।



ট্রিগার (উদ্রেককারী)

সাধারণ কারণগুলি (ট্রিগার) হল আবহাওয়া (এটি গরম, ঠাণ্ডা, শুষ্ক, আর্দ্র, বজ্রপাত সহ ঝড় - যে কোনও কিছুই হতে পারে, বাস্তবিকই...) কোনও কোনও অ্যাস্থমা রোগীদের ক্ষেত্রে আবহাওয়ার চেয়ে আবহাওয়ার পরিবর্তন হওয়া একটি বড় সমস্যা।

অন্যান্য কারণগুলির মধ্যে আছে খাদ্যের অ্যালার্জি, ধুলো, পশুর লোম, পালক, পরাগ, ব্যায়াম, অম্বল, আবেগ, হরমোনের চক্র, ঠাণ্ডা এবং অন্যান্য ভাইরাস। প্রত্যেকের ক্ষেত্রে এটি ভিন্ন। আপনার ক্ষেত্রে কারণগুলি জানা, সেগুলি কীভাবে এড়াতে হবে অথবা কম করা যাবে তা জানা গুরুত্বপূর্ণ।

পরিবেশগত কারণগুলি প্রত্যেকের শ্বাসনালীকে প্রভাবিত করে, তবে অ্যাস্থমা রোগীদের ক্ষেত্রে সেগুলি বিশেষভাবে সমস্যার কারণ হয়। এই কারণগুলির মধ্যে থাকে তামাকের ধোঁয়া, ই-সিগারেট, বায়ু দূষণ, স্যাঁতসেঁতে পরিবেশ এবং ছত্রাক।
বায়ু দূষণ একটি কারণ, যা আমরা প্রতিদিনই আরও জানতে পারছি। বায়ু দূষণের প্রধান একটি কারণ হল গাড়ির এক্সহস্ট, যা যাত্রী এবং পথচারী উভয়ের উপরেই কুপ্রভাব ফেলতে পারে।

বায়ু দূষণ জনিত প্রভাব কমানোর বিষয়ে পরামর্শ:

ট্র্যাফিক এড়াতে যে রাস্তাগুলি বেশি শান্ত সেগুলি ব্যবহার করুন (যদি সম্ভব হয় স্কুলে যাতায়াতের সময় এটি গুরুত্বপূর্ণ)। যখন সম্ভব হবে তখন ব্যস্ত সময়ের বাইরে যাতায়াত করুন। সমগ্র পরিবারটিকে একসঙ্গে হাঁটতে, সাইকেল চালাতে অথবা স্কুট করতে উৎসাহ দিন - বাস্তবিক পক্ষে গাড়ির বাইরের চেয়ে ভিতরে দূষণ বেশি থাকতে পারে। অন্যদের জন্যও এটি দূষণ কমাতে সাহায্য করে।

আপনি (অথবা আপনার প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি) **www.cleanairhub.org.uk**-এ সাইন আপ করে মোবাইল ফলে সেফ এয়ার পলিউশন অ্যালার্ট পেতে পারেন। গন্ধ নেই এবং কম পরিমাণে রাসায়নিক আছে এমন ক্লিনিং পণ্য ব্যবহার করার চেষ্টা করবেন। এগুলি আপনার বাড়ির ভিতরের পরিবেশকে সাহায্য করবে।

https://www.cleanairhub
. পরামর্শের
জন্যorg.uk/tower-
hamlets এবং অ্যালার্ট

ধূমপান

আমরা জানি যে সিগারেটের ধোঁয়া এবং ভাপিং আমাদের ফুসফুসের পক্ষে ক্ষতিকারক। ধূমপান করা ছেড়ে দিতে www.smokefree.org-এ যান, অথবা আপনার GP-এর সঙ্গে কথা বলুন, আপনাকে সাহায্য করতে পারলে তিনি খুশি হবেন।

সাইটটি দেখতে QR কোড স্ক্যান করুন।

ডিজিটাল হেলথ পাসপোর্ট

শিশু, যুবা ব্যক্তি এবং প্রাপ্ত বয়স্কদের জন্য ডিজিটাল হেলথ পাসপোর্ট হল একটি মোবাইল অ্যাপ।

আপনার অ্যাস্থমার যত্ন আপনার নখদর্পণে:

- আপনার সঙ্গে আপনার অ্যাস্থমা প্ল্যান রাখুন
- অ্যাটাক হলে কী করতে হবে তা জানুন
- ওষুধ নেওয়ার কথা নিজেকে মনে করিয়ে দিন
- আপনি যেখানে আছেন সেখানে পরাগ এবং দূষণের সতর্কতা বার্তা পান।

এটি এখানে ডাউনলোড করুন:

অ্যাপ স্টোর এবং গুগল প্লে থেকে ডাউনলোড করতে QR

অ্যাস্থমা + লাং UK

এটি একটি দাতব্য প্রতিষ্ঠান, এখানে আপনার এবং আপনার পরিবারের জন্য সহায়ক প্রচুর সংস্থান পাওয়া যাবে।

ইমেইল, টেলিফোন এবং হোয়াটসঅ্যাপ মারফত এদের হেল্পলাইন আছে:

ইমেইল:
helpline@asthmaandlung.org.uk

হোয়াটসঅ্যাপ: 07999 377 775

ফোন: 0300 222 5800

যদি ইংরাজি আপনার প্রথম ভাষা না হয়:
এরা অন্যান্য ভাষাতেও সহায়তা করার প্রস্তাব দেন।
কল করে তাদেরকে আপনার নাম, টেলিফোন নম্বর এবং আপনার প্রয়োজনীয় ভাষা জানান।
তারা একজন দোভাষীকে সঙ্গে নিয়ে আপনাকে কল ব্যাক করবেন।

ফোন এবং হোয়াটসঅ্যাপ হেল্পলাইনে তাদের বিশেষজ্ঞ নার্স আছেন, সবচেয়ে ভালভাবে ইনহেলার ব্যবহার করার ভিডিও আছে, পরামর্শ এবং সহায়তার জন্য অনলাইন কমিউনিটি আছে, এবং তারা তথ্যের মুদ্রিত অনুলিপিও আপনাকে পাঠাতে পারবেন।

নিঃশ্বাস নিতে অসুবিধার মূল্যায়ন

আপনার সন্তানের যে শ্বাস নিতে সমস্যা হচ্ছে তা কীভাবে বলবেন তা জানা গুরুত্বপূর্ণ। শিশুটির যে সমস্যা হচ্ছে তা বোঝার জন্য কয়েকটি ইঙ্গিত থাকে:

- **রিসেশন (পিছু হটা)** - এটি যখন হয় তখন আপনি দেখতে পাবেন যে বুকের পাঁজরের মধ্যে অথবা নিচে চামড়া ঢুকে যাচ্ছে। কখনও কখনও এটি বুকের মাঝখানে হতে পারে এবং এটি একটি উদ্বেগজনক চিহ্ন।
- **ট্র্যাকিয়াল টাগ** - এই ক্ষেত্রে গলা **শ্বাসনালীর উপরে বসে যায়**। **শিশুরা** তাদের মাথা দ্রুত উপরে ও নিচে করতে পারে এবং তাদের **নাকের ছিদ্র বড় করতে পারে**।
- **তার কথা বলতে অথবা খেতে পারে কি?** আপনার সন্তান স্বাভাবিকভাবে কথা বলছে কিনা তা লক্ষ্য করা গুরুত্বপূর্ণ - তারা সম্পূর্ণ বাক্য বলতে পারছে কি, তারা কি শুধুমাত্র একটি শব্দ বলছে, নাকি একেবারেই কিছু বলছে না?

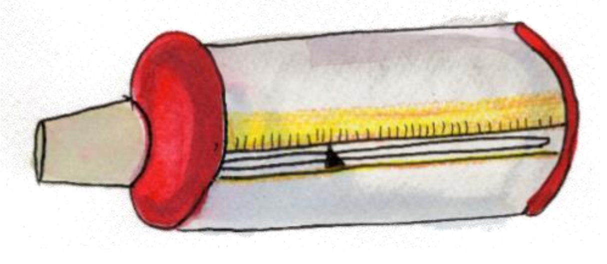
পিক এক্সপিরেটরি ফ্লো (“পিক ফ্লো”)

আপনার সন্তান যখন এই কৌশলটি করতে পারে, তখন আমরা পিক ফ্লো ব্যবহারের চেষ্টা করতে পারি।

বাতাস কতো **দ্রুত** শ্বাসনালীর ভিতর দিয়ে প্রবাহিত হতে পারে পিক ফ্লো তার একটি পরিমাপ। এটি litres/minute (l/min)-এ পরিমাপ করা হয়। আপনি বিভিন্ন প্রকারের পিক ফ্লো মিটার পাবেন, তবে ফলাফল হিসাবে আপনি একটি সংখ্যা পাবেন। আপনার স্বাভাবিক এবং সেরা সংখ্যাগুলি জানা সহায়ক হয়।

শ্বাসনালী কতোটা সংকীর্ণ হয়েছে তার পরিমাপ করতে আমরা প্রায়শই পিক ফ্লো ব্যবহার করি। আমরা জানি যে যখন একজন অ্যাস্থমা অথবা হুইজ রোগী কোনও ট্রিগারের সংস্পর্শে আসেন, তখন শ্বাসনালীর চারপাশে থাকা পেশিগুলি আঁট হয়ে যায়। যদি শ্বাসনালীতে ইতিমধ্যেই প্রদাহ হয়ে থাকে তাহলে সেগুলি ইতিমধ্যেই যথেষ্ট আঁট হয়ে আছে।

আমরা আপনার উচ্চতার বিপরীতে পিক ফ্লো পরিমাপ করি, আমরা দেখতে চাই যে আপনি কতোটা ব্লো করতে পারেন। আপনি যদি আপনার ব্যক্তিগত সেরা পিক ফ্লো জেনে থাকেন, তাহলে আপনি বাড়িতেই পিক ফ্লো ব্যবহার করে বুঝে যেতে পারেন যে আপনার ব্লু ইনহেলার প্রয়োজন হচ্ছে কিনা।



এক প্রকারের পিক ফ্লো মিটার।

বড়ো আকারে মুদ্রণ এবং অন্যান্য ভাষায় প্রাপ্তি

এই তথ্য বিকল্প ফর্মাটে দেওয়া যেতে পারে, যেমন
অনুরোধ অনুসারে সহজ পাঠ্য অথবা বড় অক্ষরে ছাপা এবং অন্যান্য ভাষাতেও পাওয়া যাবে। আরও তথ্যের জন্য, আপনার ক্লিনিকাল টিমের সাথে কথা বলুন।

আপনি কি ভাবছেন তা আমাদের জানান

আমাদের ট্যুইট করুন @**NHSBartsHealth**

facebook.com/bartshealth-এর মাধ্যমে আমাদের সাথে কথা বলুন

www.nhs.uk ঠিকানায় NHS বিকল্পে মতামত জানান

পেশেন্ট অ্যাডভাইস লায়াজোন সার্ভিস (PALS)

ট্রাস্ট পরিষেবা সম্পর্কে আপনার সাধারণ তথ্য বা পরামর্শের প্রয়োজন হলে
অনুগ্রহ করে আমাদের সাথে যোগাযোগ
করুন:www.bartshealth.nhs.uk/pals

রেফারেন্স: BH/PIN/1201
প্রকাশনার তারিখ: 26.04.2023
আমাদের সমস্ত রোগীর তথ্য লিফলেট প্রতি তিন বছর পর পর পর্যালোচনা করা হয়।